EL DESCANSO COMO PARTE DEL AUTOCUIDADO: INTERVENCIONES SOBRE EL INSOMNIO Y SU RELACIÓN CON LA SALUD CARDIOVASCULAR

Gonzalo Martín Martín, Marta Pelaz Sánchez, Javier Sastre Yañez, María del Carmen Flor Gomez, Lydia Urda Moral

Valdecilla
Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

I JORNADA CÁNTABRA DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL / AEESME

INTRODUCCIÓN

- Casi el **70 %** de las personas con trastornos mentales refiere dificultades de sueño y el **30 %** cumple criterios de insomnio [1]
- A menudo se trata **solo con fármacos**, aunque la terapia cognitivo-conductual (CBT-I) es el tratamiento de primera línea [1]
- Dormir mal **empeora factores de riesgo cardiovascular** como la presión arterial [2]

≈70 % de las personas con trastorno mental refiere dificultades de sueño [1]

30 % cumple criterios de insomnio [1]

OBJETIVOS

1. Describir las intervenciones conductuales para el insomnio realizadas por enfermería y su efecto
2. Identificar las actuaciones de enfermería de salud mental en la valoración, la intervención y el seguimiento del sueño
3. Proponer su integración en el autocuidado cardiovascular

METODOLOGÍA

Revisión narrativa estructurada de la literatura publicada entre **2015 y 2026**

Búsqueda dirigida en fuentes indexadas en **PubMed/MEDLINE** y **Cochrane Library**

Prioridad: revisiones sistemáticas, metaanálisis, guías y **ensayos con intervención enfermera** en adultos con insomnio

DESARROLLO: ACTUACIÓN SEGÚN EL PROCESO ENFERMERO

1. VALORACIÓN

- Cribar el sueño **en cada valoración**
- Registrar el **diario de sueño**
- Revisar los **hipnóticos** con el equipo

Qué valorar

- **Sueño (escalas validadas)**
- **Diario de sueño**
- **Uso de hipnóticos**

ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

NANDA 00095
Insomnio

2. INTERVENCIÓN

- **CBT-I** en 22 ensayos con trastorno mental: ↓ insomnio (efecto de moderado a grande) y mejoría de depresión y estrés postraumático al terminar, no mantenida en el seguimiento [1]
- **Enfermeras de salud mental**, Barcelona (n = 40, esquizofrenia): CBT-I grupal, ISI −3,63 (6 meses) y −4,10 (9 meses) [3]
- **HABIT** (n = 642): 4 sesiones de restricción del sueño por enfermeras, ISI −3,05 a los 6 meses [4]

ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

NIC 1850 Mejora del sueño
Higiene del sueño y CBT-I con formación específica

3. SEGUIMIENTO Y SALUD CARDIOVASCULAR

- Intervenciones conductuales del sueño (21 estudios): ↓ presión arterial sistólica
- Calidad metodológica desigual [2]

−3,44 mmHg
presión arterial sistólica con CBT-I o higiene del sueño (8 estudios; n = 618) [2]

ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL

Seguimiento del sueño, del ánimo y de la presión arterial

Refuerzo del autocuidado y derivación si se sospecha apnea

RESULTADO CLAVE: MEJORA DEL INSOMNIO

Diferencia en la puntuación del ISI a favor de la intervención (puntos) [3,4]



CONCLUSIONES

- La **CBT-I es eficaz** en personas con trastorno mental e insomnio
- Ensayos con **enfermeras**, también en salud mental, la han aplicado con éxito
- La **psicoenfermera** debe incorporar el cribado del sueño y la intervención conductual como parte del autocuidado cardiovascular, aunque el efecto sobre la presión arterial es modesto

BIBLIOGRAFÍA

1. Hertenstein E, Trinca E, Wunderlin M, Schneider CL, Züst MA, Fehér KD, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: a systematic review and meta-analysis. Sleep Med Rev. 2022;62:101597.

2. Mostafa SA, Hanif W, Balanos G, Nirantharakumar K, Ellis JG, Tahrani AA. Effect of behavioural sleep interventions on blood pressure, heart rate, and heart rate variability in adults with poor sleep health: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression analysis. Eur Heart J Open. 2026;6(1):oeag006.

3. Batalla-Martin D, Martorell-Poveda MA, Belzunegui-Eraso A, Marieges Gordo A, Batlle Lleal H, Pasqual Melendez R, et al. A pilot nurse-administered CBT intervention for insomnia in patients with schizophrenic disorder: a randomized clinical effectiveness trial. J Clin Med. 2023;12(19):6147.

4. Kyle SD, Siriwardena AN, Espie CA, Yang Y, Petrou S, Ogburn E, et al. Clinical and cost-effectiveness of nurse-delivered sleep restriction therapy for insomnia in primary care (HABIT): a pragmatic, superiority, open-label, randomised controlled trial. Lancet. 2023;402(10406):975-87.